Vilnius, 2020 m. liepos 24 d.

**Jūros „grilybės“ su „Lidl“: išbandykite tris virš žarijų keptus patiekalus**

**Dažnam jau plačiai yra žinomas faktas, kad dėl žuvies naudos žmogaus organizmui, jūros gėrybes reikėtų valgyti bent du kartus per savaitę. Tačiau didelę dalį vasaros praleidžiant prie grilio, nesunku užsisukti rutinoje ir paskęsti šašlykų, šonkaulių ir vištienos jūroje. Kad šiltojo sezono metu nepritrūktų organizmui reikalingų medžiagų, o užsistovėjusius vandenis sujudintų įvairovė, „Lidl Lietuva“ siūlo paragauti trijų virš žarijų keptų jūros gėrybių patiekalų.**

Nors žuvis ir kitos jūros gėrybės Lietuvoje ant grilio kepamos dar palyginti retai, iškylos metu vertėtų pagalvoti apie trumpalaikį poilsį nuo grilyje keptos mėsos. Skaniai ir tinkamai iškepti jūros gėrybes grilyje labai paprasta, o vaišinti susirinkusius draugus ar giminaičius galėsite jau po pusvalandžio.

**Grilintos krevetės – traškus delikatesas**

„Lietuvių jau pamėgtose krevetėse yra gausu B grupės vitaminų: B12, B6, niacino, vertingų baltymų, užtikrinančių tinkamą smegenų, nervų sistemos ir medžiagų apykaitos funkcionavimą. Taip pat gausu mikroelementų: geležies, fosforo, magnio, cinko, vario. Ypač krevetės yra turtingos selenu, kuris yra stiprus antioksidantas. Visgi, primenu, kad krevetėse yra daug cholesterolio, ir asmenys, turintys padidėjusį jo kiekį kraujyje, turėtų valgyti krevetes rečiau“, - pasakoja mitybos specialistė Jūratė Dobrovolskienė.

Tiesa, šį delikatesą lietuviai dažniausiai yra įpratę virti, o grilyje keptų krevečių skonis – visiškai kitoks, tad paruošę „Lidl“ rekomenduojamas, virš žarijų keptų krevečių salotas su garstyčių, citrinos ir medaus padažu, ne tik nustebinsite iškylautojus traškiu patiekalu, bet ir praturtinsite jų organizmus naudingomis medžiagomis.

**Žuvis – reikalingas naudingų medžiagų šaltinis**

„Žuvis yra vienas geriausių pilnaverčių baltymų ir amino rūgščių šaltinių. Dėl švelnios tekstūros žuvies patiekalai tinka asmenims, turintiems virškinimo sistemos problemų. Be to, joje daug vitaminų ir mineralinių medžiagų – kalio, fosforo, magnio, mikroelementų – jodo, cinko, seleno. Žuvyse esantis fosforas gali stiprinti nervų sistemą ir sumažina neigiamą streso poveikį. Tinkamai paruošta žuvis – tiek sveikatai, tiek figūrai draugiškas patiekalas“, – pasakoja J. Dobrovolskienė.

Todėl „Lidl“ šalia jau minėtų salotų su krevetėmis siūlo paragauti sultingo lašišos didkepsnio su krapų pesto ir kiek rečiau mūsų racione pasitaikančio, itin švelniu skoniu pasižyminčio, tuno kepsnio su avokado ir apelsinų salotomis.

**Krevečių salotos su garstyčių, citrinos ir medaus padažu**

Video receptą žiūrėkite čia: https://www.youtube.com/watch?v=McYPEcLgqPY

**2 porcijoms jums reikės:** 200 g krevečių (su kiautais); 150 g sultenės; 100 g vyšninių pomidorų; 1 trumpavaisio agurko; 1 žaliosios paprikos; 1 raudonojo svogūno; 2 skiltelių česnako; druskos; pipirų; alyvuogių aliejaus

**Padažui reikės:** 1 šaukšto grūdėtųjų garstyčių; 1 šaukšto medaus; 0,5 l citrinos sulčių; 2 šaukštų alyvuogių aliejaus; druskos.

**Paruošimo būdas:** gamindami užtruksite 30 min. Pirmiausia paruošiame padažą: į indą pilame medų, alyvuogių aliejų, garstyčias, pagardiname pipirais. Supilame pusės citrinos sultis ir gerai išmaišome.

Į dubenį dedame sultenės lapus, susmulkintą raudonąjį svogūną, perpjautus pomidorus, kubeliais supjaustytą žaliąją papriką ir agurką. Apšlakstome keliais valgomaisiais šaukštais paruošto padažo ir išmaišome.

Krevetes pagardiname pipirais ir druska. Apibarstome susmulkintu česnaku ir apšlakstome alyvuogių aliejumi. Suveriame krevetes ant medinių iešmelių ir dedame ant įkaitusio grilio. Kepame vartydami, kol gražiai apskrus. Paruoštas krevetes patiekiame su salotomis ir padažu.

**Lašišos didkepsnis su krapų pesto**

Videoreceptą žiūrėkite čia: https://www.youtube.com/watch?v=rk2L0txUDbo

**2 porcijoms jums reikės:** 200 g lašišos (arba viena filė juostelė); pusės citrinos; 40 g krapų; pusės aitriosios paprikos; 40 ml alyvuogių aliejaus; pusės cukinijos; druskos; pipirų; 40 g anakardžių riešutų; 30 g petražolių (šviežių); 50 g vyšninių pomidorų.

**Paruošimo būdas:** gamindami užtruksite 25 min. Pirmiausia paruošiame pesto: sutriname anakardžius. Sudedame krapus, supilame aliejų ir citrinos sultis. Pagardiname pipirais ir druska ir dar kartą sutriname. Lašišą ir cukinijos ketvirčius apibarstome pipirais ir druska, susmulkintomis petražolėmis ir aitriąja paprika. Apšlakstome alyvuogių aliejumi ir įtriname prieskonius. Lašišą, cukiniją ir vyšninius pomidorus dedame kepti ant grilio. Vartydami kepame, kol gražiai apskrus. Patiekiame su pesto.

**Tuno kepsnys su avokado ir apelsinų salotomis**

Videoreceptą žiūrėkite čia: https://www.youtube.com/watch?v=by8b6H3dX-I

**2 porcijoms jums reikės:** 150 g tuno filė; avokado; 2 apelsinų; citrinos; raudonojo svogūno; salotų; druskos; pipirų; alyvuogių aliejaus; pusės aitriosios paprikos.

**Paruošimo būdas:** gamindami užtruksite 20 min. Iš pradžių į indą dedame suplėšytus salotų lapus, apelsinų skilteles, susmulkintą raudonąjį svogūną, kubeliais supjaustytą pusę avokado ir susmulkintą aitriąją papriką. Apšlakstome alyvuogių aliejumi ir išmaišome. Tuno filė, citrinos ir avokado puseles kepame ant įkaitusio grilio. Kepimo metu kepsnį pabarstome druska ir pipirais. Vartydami kepame, kol gražiai apskrus. Patiekiame su salotomis, kepta citrina ir avokadu.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)